

# 中学生标准字帖

王羲之《兰亭序》选字



安徽美术出版社

# 中学生标准字帖

王羲之《兰亭序》选字

邓道义 编著

安徽美术出版社

## 王羲之《兰亭序》简介

行书，是介于草书、正楷之间的一种书体。它不像草书那样不易识别，也没有正楷那样端正规矩。行书，具有结构灵活多变、用笔连带流畅、笔画省减并合、书写方便快捷等特点，是实用性和艺术性结合得最好的书体。自汉代末年有了行书后，行书一直受到大众的喜爱。

千余年来，行书经过许多书法家的创作，形成了很多的风格流派，其中影响最大的要数王羲之及他书写的《兰亭序》。东晋穆帝永和九年（公元353年），三月三日暮春时节，王羲之和当时的名士谢安、孙绰等四十余人，在现今的绍兴市兰亭集会。他们饮酒赋诗，将诗文汇集成册，推举王羲之写序。乘着酒兴，王羲之即兴书写出这篇书法、文章俱佳的传世杰作，被唐太宗尊为“天下第一行书”。民间则把王羲之奉为“书圣”。王羲之在中国书法发展史上享有很高的地位。

《兰亭序》全文28行，共324字。它最显著的特征是用笔技法的细腻和字形结构的多变，开创了我国书法秀美典雅、潇洒飘逸的风格。这一风格雅俗共赏，对后世影响很大。学习行书，《兰亭序》是极优秀的范本。特别是初学行书者，以它为临习的范字，可以收到便捷快速的效果。

为了适合中学生临习，本书特将原文放大，每字一格，并从笔画、笔画的组合与变化、行书结构等方面作图解分析，以帮助同学们的理解与临习。另提供几组集句与对联，供大家练习创作使用。

为便于阅读全文，特将此篇序文标点、分段，用简化字与原文对照排出。

邓 道 义

1999. 11.

# 目 录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 一、王羲之《兰亭序》唐·冯承素摹本原迹全文 .....   | 1  |
| 二、基本笔画 .....                  | 7  |
| 三、行书笔画的组合与变化 .....            | 15 |
| 四、笔画的省减并合 .....               | 22 |
| 五、结构的映带照应 .....               | 24 |
| 六、同一字的多样变化 .....              | 26 |
| 七、王羲之《兰亭序》唐·冯承素摹本原迹全文放大 ..... | 28 |
| 八、集字 .....                    | 42 |

一、王羲之《兰亭序》唐·冯承素摹本原迹全文

永和九年歲在癸丑暮春之初會  
于會稽山陰之蘭亭脩禊事  
也羣賢畢至少長咸集此地  
有崇山峻領茂林脩竹又有清流激  
湍映帶左右引以為流觴曲水

列坐其次雖無絲竹管弦之  
盛一觴一詠足以暢叙幽情  
是日也天朗氣清惠風和暢仰  
觀宇宙之大俯察品類之盛  
所以遊目騁懷足以極視聽之  
娛信可樂也夫人之相與俯仰

一世或取諸懷抱悟言一室之內  
或困寄所託放浪形骸之外雖  
趣舍萬殊靜躁不同當其欣  
於所遇暫得於己快然自足不  
知老之將至及其所之既倦情  
隨事遷感慨係之矣南齊所

欣俛仰之間以爲陳迹猶不  
能不以之興懷況脩短隨化終  
期於盡古人云死生亦大矣豈  
不痛哉每攬昔人興感之由  
若合一契未嘗不臨文嗟悼不  
能喻之於懷固知一死生爲虛

詆齋彭殤為妄作後之視今  
由今之視昔 ~~悲夫~~ 故列  
敘時人錄其所述雖世殊事  
異所以興懷其致一也後之攬  
者亦將有感於斯文

# 兰亭集序

王羲之

永和九年，岁(歲)在癸丑，暮春之初，会(會)于会(會 kuài)稽山阴(陰)之兰(蘭)亭，修(脩)禊事也。

群(羣)贤(賢)毕(畢)至，少长(長)咸集。此地有崇山峻岭(嶺)，茂林修(脩)竹；又有清流激湍，映(映)带左右，引以为(為)流觴(觴)曲水。列坐其次，虽(雖)无(無)丝(絲)竹管弦之盛，一觴(觴)一咏(詠)，亦足以暢(暢)叙幽情。

是日也，天朗气(氣)清，惠风(風)和暢(暢)。仰观(觀)宇宙之大，俯察品类(類)之盛。所以游(遊)目騁(騁)怀(懷)，足以极(極)視(視)听(聽)之娱，信可乐(樂)也。

夫人之相与(與)，俯仰一世，或取诸(諸)怀(懷)抱，晤(晤)言一室之内；或因寄所托(託)，放浪形骸之外。虽(雖)取(趣)舍万(萬)殊，静躁不同，当(當)其欣于(於)所遇，暫(暫)得于(於)己，快然自足，不知老之将至。及其所之既倦(倦)，情随事迁(遷)，感慨系(係)之矣。向之所欣，俯(俛)仰之间(間)，以为(為)陈(陳)迹，犹(猶)不能不以之兴(興)怀(懷)。况修(脩)短随化，终(終)期于(於)尽(盡)。古人云：“生死亦大矣。”岂(豈)不痛哉！

每览(攬)昔人兴(興)感之由，若合一契，未尝(嘗)不临(臨)文嗟悼，不能喻之于(於)怀(懷)。固知一死生为(為)虚诞(誕)，齐(齊)彭殤(殤)为(為)妄作。后(後)之视(視)今，亦犹(由)今之视(視)昔，悲夫！

故列叙时(時)人，录(錄)其所述，虽(雖)世殊事异(異)，所以兴(興)怀(懷)，其致一也。后(後)之览(攬)者，亦将有感于(於)斯文。

永和九年歲在癸丑暮春之初會于會稽山陰之蘭亭脩禊事也羣賢畢至少長咸集此地有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水列坐其次雖無絲竹管弦之盛一觴一詠一足以暢叙幽情是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛所以遊目騁懷足以極視聽之娛信可樂也夫人之相與俯仰一世或取諸懷抱晤言一室之內或因寄所託放浪形骸之外雖趣舍萬殊靜躁不同當其欣於所遇暫得於己快然自足不知老之將至及其所之既倦情隨事遷感慨係之矣向之所欣俯仰之間以為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終期於盡古人云死生亦大矣豈不痛哉每覽昔人興感之由若合一契未嘗不臨文嗟悼不能喻之于懷固知一死生為虛誕齊彭殤為妄作後之視今亦猶今之視昔悲夫故列敘時人錄其所述雖世殊事異所以興懷其致一也後之覽者上將有感於斯文

## 二、基本笔画

汉字是由笔画组合而成的。最基本、使用最多的基本笔画有横、竖、点、折、撇、捺、钩、挑这8种。练习书法,学习一种书体,选好字帖,首先从这一书体的基本笔画练起。行书,由于笔画的省减并合,间架结构的上下、左右相互联系,基本笔画的起笔、收笔,顺锋、露锋、出锋的笔画就多一些。

### 横法

最基本的横法有长横和短横。长横多以顺锋、露锋入笔。行书因与上下笔画之间的连带,横画在承上启下时,出现上挑横,如“天”字;下挑横,如“言、不”的长横。短横行笔轻松明快,常以大小不同点法代横,如“言、未”的短横。

大

右

天

未

一

言

不

## 竖法

最常用的竖法，出锋收笔的为悬针竖，如“年”字；回锋收笔的为垂露竖，如“化、在”字；露锋入笔的中竖竖，如“山、由”。有些竖在向下一笔画转换时，也提笔出锋，与下一笔画相顾盼，如“在、古”字。“合、古”的口字左边的短竖如同侧势的点。

年

日

日

化

化

在

在

山

山

由

由

合

合

竹

竹

古

古

信

信

## 点法

行书中，点法多以顺锋入笔，跳跃明快地点下。圆点收笔时回锋，如“永、云”字。如与下一笔画作呼应，则出锋，如“之、字”的点。还有“室、宇、朗”字的弯头点，“不”的长点。

永

之

云

之

室

宇

朗

宇

不

不

永

之

云

之

室

宇

朗

宇

不

不

## 折法

基本的折法有横折和竖折。《兰亭序》中的折法多存楷法用笔，有明显的提按转折，如“目、也、世”字。先撇后横的为撇折，如“云”字。先横后撇的为横折撇，如“又”字。提笔弯转的折，为竖弯折和横弯折，如“化、弦”字。

目

目

丑

丑

由

由

也

也

山

山

世

世

云

云

又

又

弦

弦

化

化

## 撇法

撇有长短之分。“人、少”为长撇，“年、竹”为短撇。与短撇相比，斜度较小的撇为平撇，如“和”。起笔后向右下角先弯后撇的为弯头撇，如“右、九”字。先竖后撇，为竖撇，如“夫”。撇在收笔处作回锋为回锋撇，如“水、風”。

人

少

年

竹

和

右

九

夫

水

風

夫

水

風(風)

## 捺法

汉字中捺多为主要笔画，所以舒展的长捺也多，如“春、人、合”字。收笔处同楷法，边提边收的捺，如“永、林”字的捺，收笔处较尖。但行书中大多数的捺，在收笔处捺后即提笔作“空抢”收笔，捺尾处没有明显的捺角，如“人、合、今”字。“空抢”即在收笔出锋的一霎那间，手腕往反方向的回力现象，由于是空回，所以书法上叫做“空抢收笔”。捺的角度较小为侧捺，如“是”字，“之、迹”为横捺。

春

春

人

人

合

合

永

永

今

今

文

文

林

林

之

之

迹

迹

是

是

## 钩法

基本的钩画有左向钩、右向钩、平钩和上钩。行书中的钩法,在钩前多做短暂的停顿,蓄势后发力快速提笔钩出。“未、列、有”为左向的平钩。“茂、咸”为右向的上钩。“于、可”的竖钩则在下行中渐加重后顺势提笔出锋,含有隶意。“宙”为横后折笔做内向的横钩。

